



bellezza mamme

baby boom

Le celebrity moms, a 3 mesi dal parto, ritornano magre ma con qualche sacrificio. Diete su misura, danza del ventre, fitness con il passeggiare e weekend in beauty farm aiutano a ritrovare la forma. Con un sorriso
di Gabriella Pavesi

Una donna su cinque che partorisce è single. Percentuale quasi triplicata negli ultimi due anni secondo i dati della clinica Mangiagalli di Milano. Spesso, intorno ai 35 anni, il desiderio di maternità è così forte da spingere a fare un figlio anche chi è senza un compagno. In ogni caso il 96% delle donne dichiara di sentirsi più fragile ma serena durante la gravidanza, mentre il 65% spera di recuperare la linea in poco tempo. «La maggior parte delle donne non perde peso subito dopo il parto», spiega Madelyn Fernstrom, direttore del Centro Medico per il controllo del peso dell'Università di Pittsburg. «Va da sei mesi a un anno, l'arco di tempo ideale per tornare in forma in modo corretto, senza ricorrere a diete

drastiche o a sfiancanti allenamenti in palestra: non proprio come le *celebrity moms* che, a tre mesi dal parto, appaiono di nuovo toniche e magre», dice la Fernstrom. Questo comportamento è la norma almeno per i due terzi delle 6.200 neomamme inglesi che hanno partecipato al sondaggio commissionato dal Royal College Midwives (l'associazione delle ostetriche inglesi) sul sito netmums.com. In realtà, nei primi sei mesi, è importante mangiare con regolarità seguendo un'alimentazione sana che aiuti a perdere peso gradualmente, avendo cura di ricordare alcune regole base già durante l'attesa, come curare in anticipo la pelle per non ritrovarsi con antiestetiche smagliature e tessuti rilassati.



bellezza mamme



LA DIETA DELL'ATTESA

Prevenire gonfiore, perdita di tono e vitalità sono gli obiettivi da perseguire con una dieta equilibrata e un occhio attento alle tabelle che indicano le calorie. Via libera quindi ai piatti unici (riso e piselli, pasta e fagioli, torta di riso), una valida soluzione per assicurarsi la giusta dose di carboidrati, vitamine, sali minerali, proteine. Bene anche i cereali che non vanno mai aboliti perché ricchi di acido folico prezioso per l'organismo.

Meglio puntare su orzo e miglio conditi con un cucchiaino di olio extravergine. Mangiare scondito infatti è un sacrificio inutile: l'olio favorisce l'assimilazione delle vitamine liposolubili contenute in questi alimenti e nelle verdure. Consigli alimentari personalizzati, bagni di vapore e trattamenti per le zone critiche sono i punti di forza di *Figurella For Mamma*. Il programma, studiato per recuperare la forma con l'aiuto di un tutor, richiede un impegno di sole due ore a settimana (www.figurella.it/formamma).

GHIACCIOLO ANTINAUSEA

In gravidanza nausea e bruciore di stomaco affliggono sei donne su dieci. Per tenerli a bada arriva dall'Inghilterra un rimedio naturale: ghiaccioli privi di zucchero e a basso impatto calorico. Aromatizzati al gusto di arancia, zenzero, pompelmo, mandarino e menta calmano acidità e infiammazioni. Assunti la mattina, a stomaco vuoto, eliminano la disidratazione e favoriscono l'appetito. In Italia i Lillipops, testati dall'Associazione Ostetrici Ginecologi Ospedalieri (Aogoi) sono venduti in farmacia (o sul sito www.lillipops.it).

HOLLYWOOD PARTI

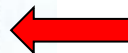
Natalie Portman, in attesa del suo primo figlio dal coreografo francese Benjamin Millepied, si mantiene in forma con una dieta stret-

1. Natalie Portman incinta, fotografata ai Golden Globes. 2. Eva Herzigova è in attesa del secondo figlio. 3. Compie un mese il figlio della top Miranda Kerr e di Orlando Bloom. 4. Gravidanza gemellare per la cantante Mariah Carey. 5. Nascerà prima dell'estate il secondo figlio di Kate Hudson. 6. Penelope Cruz è diventata mamma da una settimana. 7. "Speriamo che sia femmina" si augura Victoria Beckham dopo tre maschi.

tamente vegetariana. Penelope Cruz, mamma da pochi giorni, ha ridotto grassi e proteine a favore di legumi, semi e noci senza mai smettere di praticare yoga e pilates. Victoria Beckham invece, alla sua quarta gravidanza, pur di concepire una bambina, ha seguito un regime a base di carboidrati, rivela il quotidiano *The Sun*. Recuperare in breve tempo il fisico da pin up è l'obiettivo di Miranda Kerr, mamma di un maschietto nato in gennaio che ha mandato papà Orlando Bloom in visibilo. Impresa riuscita alla collega Adriana Lima che, a pochi mesi dalla nascita della figlia Valentina, alla sfilata di Victoria's Secret ha sfoggiato una silhouette mozzafiato. Il suo segreto un allenamento intenso: corsa, salto con la corda, abbinati a una dieta a base di frullati, verdura fresca, pesce e barrette di proteine.

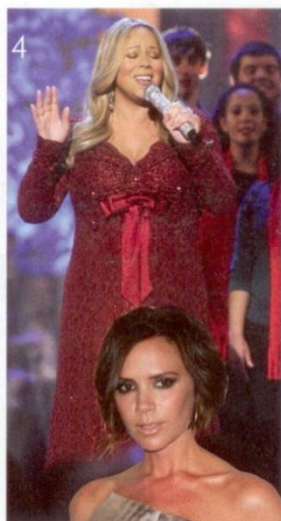
RELAX A CINQUE STELLE

Un soggiorno in beauty-farm può rendere l'attesa un periodo all'insegna del benessere. A Milano l'esclusiva Spa Atomic Suisse, all'interno del Boscolo Hotel Exedra, propone un programma su misura (in promozione fino alla fine di febbraio) per combattere stress psicofisico e gambe pesanti. L'atmosfera è avvolgente: profumi e musica rilassante uniti all'azione benefica dell'acqua (www.spasuisse.com). Sul lungomare di Ostia ha appena aperto invece Victoria Regeneration Spa con piscina panoramica che





3



4



7

chi allatta deve nutrirsi in modo corretto

affaccia direttamente sul mare. Oltre all'esclusivo centro thalassoterapico, propone Mater Spa, un'area totalmente dedicata alle mamme in attesa con trattamenti pre e post parto eseguiti sotto l'occhio attento di ostetriche specializzate. Dal massaggio ayurvedico, un mix di frizioni delicate su addome, colonna vertebrale, pianta dei piedi, fondamentale per il benessere materno-fetale, al rilassamento su lettini ad acqua polisensoriali. Insieme ai bagni a immersione con estratti marini per ripristinare l'equilibrio idro-circolatorio (www.victoriaspa.it).

O Cortina d'Ampezzo il Cristallo Hotel Spa & Golf dedica alle mamme, ma soprattutto a quelle che stanno per diventarlo, un percorso giornaliero: relax con una seduta di linfo-drenaggio e massaggio dolce che aiuta a sentirsi più leggere. Con il trattamento Nuvola, macchinario all'avanguardia degno di un astronauta, si ha la piacevole sensazione di galleggiare in assenza di gravità. Massaggio olistico, shiatsu e indiano sono l'alternativa per chi sceglie il pacchetto di cinque gior-

Katherine
Elison nel libro
*Il cervello delle
mamme*
(Rizzoli)
sostiene che
la maternità
rende più
intelligenti

ni durante i quali è possibile farsi belle anche con manicure e pedicure deluxe (www.cristallo.it). Sul litorale di Pesaro, l'Hotel Excelsior ha messo a punto una versione Day Spa che comprende un pediluvio con scrub, un peeling alla sabbia bianca di Polinesia, un massaggio pré-maman. Trattamenti che raddoppiano nel caso si scegliesse un long-weekend (www.excelsiorpesaro.it).

IN FORMA CON IL PASSEGGINO

A New York ogni giorno Central Park è invasa da neomamme che praticano lo *strollerize*, letteralmente, ginnastica col passeggino. L'idea è venuta alla personal trainer Elizabeth Trindade dopo la nascita del suo primo figlio e prevede una serie di esercizi da eseguire mentre si è a spasso con il bebè. Ha lo stesso obiettivo Mammafit, un'associazione italiana riconosciuta dal Coni, la cui missione è aiutare le donne dopo il parto, incoraggiandole a dedicare tempo a se stesse senza separarsi dal proprio bimbo. Le lezioni che si svolgono all'aperto, consistono nello slanciare le gambe in alto, allungare la muscolatura, tonificare gli addominali o fare squat con l'ausilio della carrozzina che diventa parte integrante dell'ora (www.mammafit.it).

DANZA DEL VENTRE

Praticata anche in gravidanza a partire dal quarto mese, «la danza del ventre è un eccellente esercizio prenatale perché rinforza i muscoli utilizzati durante il parto», dice Giulia Mion insegnante di discipline orientali. I colpi di anca, simili agli esercizi eseguiti nei corsi preparatori, insegnano, alle donne in attesa, a muovere il bacino. Questi movimenti non solo facilitano il parto naturale ma, nei mesi successivi, aiutano a ritrovare velocemente il tono addominale. Praticati in maniera graduale fanno lavorare i muscoli dolcemente, ma in modo efficace (www.lanzadelladea.it).